

Dejar de fumar

Dejar de fumar es difícil. Muchas personas lo intentan varias veces antes de dejar de fumar definitivamente. Pero lo consiguen. Esta hoja le informará sobre las maneras en las que puede dejar de fumar. ¡Usted puede hacerlo!

¿Por qué debo dejar de fumar?

- Se sentirá mejor.
 - Tendrá más energía y respirará con mayor facilidad.
 - Se reducirán sus probabilidades de enfermarse.
- Si está embarazada, su bebé será más sano.
 - Su bebé que aún no nace recibirá más oxígeno.
 - Su bebé recién nacido no tendrá que pasar por el síndrome de abstinencia.
- Las personas que están a su alrededor, especialmente sus hijos, estarán más sanos.
 - Respirar el humo de otras personas puede provocar asma y otros problemas de salud.
- Dejar de fumar le puede salvar la vida.
 - Más de 480,000 estadounidenses mueren al año a causa del tabaquismo.
 - El tabaquismo causa enfermedades graves como el cáncer, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, problemas con el embarazo y enfermedades pulmonares.
 - Al dejar de fumar es posible que añada de cuatro a ocho años a su vida.
- Tendrá más dinero. Si fuma una cajetilla por día, dejar de fumar podría ahorrarle hasta \$240 por mes.

Ahorros promedio por mes y al año en Wisconsin (2018)

Si usted fuma (paquetes por día)	Usted paga (por día)	Deje de fumar y podrá ahorrar (por mes)	Ahorros al año
1	\$8.00	\$240	\$2920
2	\$16.00	\$480	\$5840
3	\$24.00	\$720	\$8760

¿Cuál es la mejor manera de dejar de fumar?

Siga este proceso de 3 pasos.

1. Establezca una fecha para dejar de fumar.
2. Busque ayuda.
3. Tome un medicamento.

Prepárese
Busque ayuda
+ Tome un medicamento
¡Deje de fumar!

Prepárese

Establezca una fecha para dejar de fumar.

- No fumaré más después del: _____

Implemente ciertos cambios a su alrededor.

- Deshágase de todos los cigarros y ceniceros en su casa, carro y lugar de trabajo.
- No pase tiempo con personas que fuman ni deje que otros fumen en su casa.
- Reemplace el tabaco con opciones más saludables para que sus manos y boca se mantengan ocupadas. Intente comer palillos de pretzel, masticar chicle y beber agua.

Busque ayuda

- Sepa que habrá momentos que serán muy difíciles en el primer par de semanas.
- Informe a su familia, amigos y personas que trabajan con usted que va a dejar de fumar. Pídeles que lo apoyen.
- Converse con el médico, enfermera u otro profesional de atención de salud. Ellos le pueden ayudar a dejar de fumar.
- Use los recursos que se mencionan abajo.

Tome un medicamento

- Puede comprar goma de mascar, parche o tabletas de nicotina en una farmacia.
- Pídale al farmacéutico que le dé más información.
- Consulte al médico sobre otros medicamentos que puedan ayudarlo. La mayoría de los seguros médicos cubren estos medicamentos.
 - Aerosol nasal de nicotina
 - Inhalador de nicotina
 - Zyban®
 - Chantix®

Usted puede dejar de fumar

Muchas personas lo intentan 2 ó 3 veces antes de dejar de fumar definitivamente. Dejar de fumar es difícil, pero ¡usted puede hacerlo!

- Cambie su rutina y manténgase ocupado.
- Recompénsese.
- Permanezca en áreas donde no se fume.
- Respire profundamente cuando tenga ganas de fumar.

Recursos

Estos programas pueden ayudar a las personas que quieren dejar de fumar. Algunos de los programas ofrecen ayuda, asistencia para crear un plan para dejar de fumar, medicamentos y otros recursos.

- **Wisconsin Tobacco Quit Line**
1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669) o <http://www.ctri.wisc.edu/quit-line/>
- **Freedom from Smoking Program (American Lung Association)**

1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872) o <http://www.lungusa.org/stop-smoking/>

- Visite **Smokefree.gov** para tener acceso a información y recursos gratis, que incluyen los teléfonos inteligentes, aplicaciones y programas de mensajes de texto.
- Smokefree Teen: <https://teen.smokefree.gov/>
- Smokefree Women: <https://women.smokefree.gov/>
- **Children's Community Health Plan (CCHP) Sólo para miembros de Medicaid.** 414-266-3173
- **Children's Community Health Plan (Mujeres embarazadas).** 414-266-3173

ALERTA: Llame al médico, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.